සජීවී දහම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"ඉතෝපරං සක්කච්චං ධම්මෝ වෝදපෝ තීතී"

අද දෙදහස් විසි දෙක අවුරුද්දේ වස් කාලයේ දෙවනි පෝය. අද සිල් සමාදන් වීමට පැමිණීම ගැන මම බොහොම සංතෝස වෙනව. වස් කාලය කියල කියන්නේ කවුරුත් බොහෝමයක් පින්කම් කර ගන්න (පින්කම් කියන වචනය තව දුරටත් විස්තර කලොත් බොහෝමයක් දෙනා මාර්ගඵල ලබා ගත්ත) කාලයක්. සංසාර ගමනෙන් නිදහස් වෙන්න මාර්ගය හොයා ගත්ත කාලයක් ඔය වස් කාලය කියල කියන්නෙ.

එතකොට මේ වස්කාලය තුලදී ඔය මාර්ග ඵල ලබා ගන්න නම්, ඒ ඇත්තො මොනව කරන්න ඇද්ද? අපි පොතපතේ අහල තියනවා හාමුදුරුවරු පන්සීයක් හිටියා, දාහක් හිටියා, උන් වහන්සේලා ගුරු හාමුදුරුවන්ගෙන් බණ ඇහුවා. ගුරු හාමුදුරුවො මෙහෙම මාර්ගයක් කිවුවා, ඒ ඇත්තෝ අරහත් ඵලයට පත් වුනා කියල. අපේ පැත්තෙන් ගත්තහම අපි ඔය සූත්ර අහලත් තියනව, ඔය කතා අහලත් තියනව, වස් කාල ගොඩක් ගත වෙලත් තියනව, නමුත් අපිට තාම දුකත් තියනව.

එතකොට මේකෙ මොකක් හරි අපිට අහුවෙච්ච නැති පටලැවිල්ලක් තියෙන්න ඕන කියල මම හිතනව. මට තේරෙන හැටියට ඔය පටලැවිල්ල ගැන අද මම පොඩ්ඩක් කතා කරන්න කියල කල්පනා කරනව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වතුනි, දේශනා කරන ධර්මයේ සාරාංශය අරගත්තොත් හරියට අපේ ඇඟිලි පහ වගේ තමයි ඒ කතාව. මේ ලෝකෙ තියන හැම එකක්ම රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥ්ඥාණ කියන පහට දාන්න පුළුවන් කියල කියනව.

ලෝකෙ තියන ඕනෙම එකක් රූපයක් හැටියට අඹන්න පුළුවන්. යම්කිසි දෙයක් (ඒක රූපයක් ඒක නිකං සරලව ගනිමුකො) ඒක සතර මහා ධාතු කියල කියන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ වලින් හැදෙන්නත් පුළුවන්. ඒවා එකකින් හරි, ඒවා එකතු වෙලා හරි, මොනව හරි විදිහට හැදෙන්න පුළුවන්. කොහොම නමුත් රූපය කියල කියන්නෙ එක්කො අඳින්න පුළුවන් සිතුවමකට හරි, එහෙම නැත්නම් අඹන්න හරි පුළුවන් දෙයක්. මේ ලෝකෙ අපි ඇලෙන්නෙ බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා ඔය කියන එකකට.

අපේ ඇහැ ගැටුනොත්, ඒකට මං කැමති නම් කැමති හැටියට ඇලෙනව. ඒකට මං අකමැති නම් අකමැති හැටියට ඇලෙනව. ඕක තමයි මේකෙ පින්වතුනි සරලම සිද්ධාන්තය. එදිනෙදා දෛනික ජීවිතේදි පවා ඕක තමයි සිද්ධ වෙන සාමාන්ය ස්වභාවය. දැන් වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥ්ඥාණ කියල කියන ඒ අනික් හතර ඒව හරියට ඔය කියන රූපය අපි තේරුම් ගන්න අල්ල ගන්න භාවිතා කරන ක්රමෝපායන් කියල කියන්න පුළුවන්.

එක්කො ඒක වින්දනය කරනවා,

"මේක තුල ගොරෝසු කමක් තියෙන්නෙ අප්පා. ආ..මේක නම් ගොරෝසු නෑ. මේකෙ බරක් චුට්ටක් තියනව. හා..මේක පොඩ්ඩක් සැහැල්ලුයි" ආන් ඒ විදියට.

එතකොට අපි ඒව වින්දනය කරනවා. ඒ වින්දනය කරන්නෙ අර බාහිර රූපය තමයි. ඒ රූපය වින්දනය කරන, ඒ රූපය ග්රහණය කරගන්න එක් පැත්තක් තමයි වේදනාව කියල කියන්නෙ.

සංඥාව කියල කියන්නෙ හඳුනා ගැනීමට. උදාහරණයක් හැටියට මෙහා පැත්තෙන් "බුහ්..බුහ්" ගාන සද්දයක් ඇහුනොත් එහෙම අපි දන්නව බල්ලෙක් බිරුව මේ පැත්තෙන්. සමහරක් වෙලාවට මේ පැත්ත ගැන අපේ තියන දැනීමත් එක්ක, අපිට චිත්ත රූප පවා මතු වෙන්න පුළුවන් අහවල් තැන ගලක් තියනවා. ඊට පල්ලෙහා ඉඳල මේ සතා බිරුවෙ. සංඥාව කියල කියන්නෙ හඳුනා ගැනීමක්. එතන රූපයක් නැහැ. අපිට දකින්න ඕන නැහැ. ඒ වුනාට අපි හඟිනවා මේක තමයි මේ තිබ්බෙ කියල. ඕකෙ වැඩේ තියෙන්නෙ මේ දේ දැක්කොත් තමයි අපි සංඥාව ගන්නෙ. මේ දේ නොදැක්කොත් ගන්න සංඥාවක් නැහැ.

මහණකමට පත් වෙච්ච ස්වාමීන් වහන්සේලාට ගොඩක් වෙලාවට තියන ප් රශ්නයක් මේක. උන් වහන්සේලා උන් වහන්සේලාගේ ජීවිතය තුල, සමහර ඇත්තෝ කාමය කියන කාරණාව සම්බන්ධයෙන් දන්නෙ නැහැ. මේ අවංකවම ඇත්ත කතාව කියන්නේ. උන් වහන්සේලා ඒ කාමය කියන එක, සාමාන්ය ලෝකයා කියන ඔය මෛථුන්ය සේවනය කියන දේ, ඕක ගැන දන්නෙ නෑ. අඩුම තරටම දැකලත් නෑ. පින්තූරෙකින්වත් බලපු නැති අය ඉන්නව මහණ වෙලා. ප්රශ්නෙ තියෙන්නෙ මේකයි. පසුකාලීනව උන් වහන්සේලාට සිතිවිලි එන්න බලනව. සාමාන්යයිනෙ සිතිවිලි එන එක. මොනව හරි, කාමුක හරි මොනව හරි සිතුවිලි එනව. හැබැයි මේ ඇත්තො දන්නෙ නෑ ඒ සිතුවිලි මොකද්ද කියලවත්. ලොකු අවුල්වල වැටෙනවා අන්න ඒ කාරණාව හින්දා.

කොහොම නමුත් මම කියන්න යන්නේ සංඥාව කියන එක අපි ගන්නේ මේ රූපය කියන එක බලාපු හින්දයි. මේ සතර මහා ධාතූන්ට අයිති වෙන

යම්කිසි දෙයක් දැකපු හින්දයි. බල්ල කියන සතාව අපි දැකල තියන හින්දා, ඌව අපේ ඇහැ ගැටිල තියන හින්දා, අපි එයාගෙ ස්වභාවය දන්න හින්ද, මේ වෙනකොට අපිට මතක තියන, අපේ මතකයේ තියන, උගේ හැඩය, උගේ පාට, සමහරක් විට උගේ සුවඳ, ඌව අතට අහු වෙන විදිහ, බල්ල දුවන්නෙ මෙහෙමයි, ඇවිදින්නෙ මෙහෙමයි, කතා කරන්නෙ මෙහෙමයි, කන්නෙ මෙහෙමයි, නිදා ගන්නෙ මෙහෙමයි ආදී වශයෙන්. ඕවා තමයි අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන්නෙ.

සංඛාර කියල කියනවා අපි මේ ගොඩ ගහගෙන තියන අපේ ඔය කියන අදහස් සමූහයට. එතකොට ඒ සංඛාර ටික, ඒ අනං මනං මේ ඔක්කෝම ටික, තැන්පත් වෙලා තියන තැන තමයි විඥ්ඥාණය වෙන්නෙ. ඒක හන්ද ඒ විඥ්ඥාණය මහපටැඟිල්ලට සමාන කරන්නෙ. මහපටැඟිලලලෙන් මේ අනිත් ඇඟිලි ඔක්කෝම අල්ලන්න පුළුවන් වගේ, විඥ්ඥාණය වේදනාව, සංඥා, සංඛාර සහ රූප කියල කියන මේ හැම එකක් එක්කම සම්බන්ධකමක් කරන්න පුළුවන් කියල කියනව, මොකද මේ ගන්න හැම එකකම තැන්පත්භාවය තියෙන්නෙ විඥ්ඥාණයෙ කියල තමයි සාමාන්යයෙන් සඳහන් වෙන්නෙ.

එතකොට බුදු හාමුදුරුවො ඒ කාලෙ ඔය කියන කාරණාව කීහම ඒ ඇත්තො දුකෙන් නිදහස් වෙන්න ඇත්තේ පින්වතුනි, ඒ ඇත්තො හඳනාගෙන තියෙන්න ඇති තමන්ගේ භාවනා ගමන තුල තමන් රූප අල්ලගන්න විදිහ. රූපවල නතරවෙන විදිහ. වේදනාවල් අල්ලගන්න විදිහ. වේදනාවල්වල නතර වෙන විදිහ. සංඥාවල් සහ සංඛාර සහ විඥ්ඥාණ කියල කියන මේ ටික. මේ දේවල්වල තමයි තමන් ගැට ගැහිල තියෙන්නේ කියන එක, තමන් භාවනාව තුලින් තමන්ගේ අධ්යනය තුලින්, ඒ ඇත්තෝ හදාරල ඇතියි කියල මං විශ්වාස කරනව.

එතකොට භාවනාව පැත්තෙන් අපිට කරන්න තියෙන කාරණේ, ඔය කියන දේ අපි ගාව කොච්චර තියනවද කියන එක හඳුනා ගන්න එක. ඕක තුලට කොච්චර ඇලිල තියනවද? වේදනාවල්වලට කොච්චර ඇලිල තියනවද? සංඥා, සංඛාර, විඥ්ඥාණ, කියන මේ දේවල්වලට කොච්චර නම් සම්බන්ධතාවයක් තියනවද කියන එකයි හොයාගන්න ඕන වෙන්නෙ.

ඒක කරගන්න දක්ෂ වුනා නම්, රූපය දකිනකොට අපි ඉගෙන ගනීවි මම මේ රූපය දකින්නේ අල්ලාගැනීමක් එක්කද? එහෙම නැතිනම් පහවීමක් එක්කද? එහෙම නැති නම් අවබෝධයෙන්ම කළකිරිලා ඒ රූපය තුල බලන්න ඕන ඒ ඇලීමකුත් නැති ගැටීමකුත් නැති ස්වභාවයෙන්ද මේක බලන්නේ? කියල අපි ඉගෙන ගනීවි.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ පින්වතුනි, එක් ගුණයක් තිබ්බ 'අරහං' කියල. අරහං කියන ගුණයේ තේරුම තමයි උන් වහන්සේ ඇහැට රූප දැකල

ඇලුනෙත් නැහැ ගැටුනෙත් නැහැ. ඕක සාමාන්යයෙන් අර බුද්ධ වන්දනාවෙදි නම් කියනව, මොකද්ද කියන්නෙ?

"මාගේ ස්වාමී වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ අරහං වන සේක. ඇසින් රූප දැක ඒ රූප කෙරෙහි නොඇලුන සේක.(එකයි) නොගැටුන සේක.(දෙකයි) මුලා නොවුන සේක.(තුනයි) ආශාව දුරු කළ සේක. (හතරයි)"

එතකොට මේ කියන හපන්කම බුදු හාමුදුරුවො කරපු හින්ද තමයි තාත්තේ, උන් වහන්සේ දුකක් නැතුව ඉන්නෙ. එතතොට අපිට ඉගෙන ගන්න තියන කතාව වෙන්නේ, ඇහැට රූපය දකිනකොට ඇලෙන්නෙ මොනවටද? ඇහැට රූපය දකිනකොට ගැටෙන්නෙ මොනවටද? කනට සද්දෙ අහනකොට ඇලෙන්නෙ මොනවටද? ගැටෙන්නෙ මොනවටද? ආශාව ඇති කර ගන්නෙ මොනවටද? දුක හදා ගන්නෙ මොනවටද? දුකක් නැතුව භාවිතා කරන්න, පාලනය කරන්න ඉගෙන ගන්නෙ මොනවද?

මෙන්න මේ ටික තමයි ඉගෙන ගන්න ඕන. මෙන්න මේ ටික තමයි හදාරන්න ඕන වෙන්නෙ. භාවනා කරනව කියල අපි ඇත්තටම කරන්නෙ ඔන්න ඕකයි. 'ආනාපානෙ බලනවා' කියන එක තමයි අපි හිතන හැටියට අපේ භාවනාවෙ අරමුණ. ඒ වුනාට අපි ඇත්තටම කරන්නේ, ඒ ආනාපානය දකිනකොට මම ඔය ආනාපානයට කැමතිද? මැලි වෙනවද? අකමැතිද? ඒ ආනාපානය හින්දා මට සංතෝෂයක් එනවද? මාව දුකකට අරගෙන යනවද? ඒ ආනාපානය මට මගේ හිත තැන්පත් කරවන්න හේතු කරවනවද? හිත විපිළිසර කරවන්න, නැත්නම් හිත කඩාගෙන වැටෙන්න හේතු කරවනවද? මෙන්න මේව තමයි අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නෙ. එහෙම ඉගෙන ගත්තට පස්සෙ අපිට බුද්ධිමත් මනසක් එනව. ධර්මයේ සරණ යන කෙනා, ධර්මයේ පිළිසරණ ගන්න කෙනාට කියනව ඥාණවන්තය කියල.

"පඤ්ඤාවංතස්සායං ධම්මෝ
නායං ධම්මෝ දුප්පඤ්ඤස්ස"

කියලයි කියන්නෙ. මේ ධර්මය ඥාණවන්තයන්ට තියෙන්නෙ. ඒකෙ තේරුම ඥාණවන්තයව හදනව. ඥාණවන්තයෙක්ව දහම තුලින් හදනව. ඒ හදන හැදිල්ල තමයි පින්වතුනි, භාවනාව තුලින් අපි ඉගෙන ගන්න බලන්නෙ. අපි වෙන මොනවත්ම නෙවෙයි ඉගෙන ගන්නෙ, ඔය කියන රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඥ්ඥාණ කියන පහම තමයි ඉගෙන ගන්නෙ. වෙන මොකක්වත් මේක අස්සෙ නැහැ.

හැබැයි ඒක ඉගෙන ගන්න අපි විවිධාකාර ක්රමෝපායන් පාවිච්චි කරනව. එතකොට මේ වස් කාලය තුලදි ඒ ඇත්තෝ ඒ විදියට ප්රතිපත්ති පූර්ණය කරා නම්, කරල තියන ප්රතිපත්තිය වෙන්නේ ඇහැට රූප දකින්න ඇති. කනට සද්ද අහන්න ඇති. නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රසය වගේම කතාබහ වුනත් කරන්න ඇති. වැඩකටයුතු වගේම හිතන්නත් ඇති.

හැබැයි කාලයෙන් කාලයට ඒ ඇත්තෝ හොඳට අධ්යනය කරන්න ඇති, ඇහැට රූප දකිනකොට ඇලෙනවද? ගැටෙනවද? කනට සද්දෙ අහනකොට ඇලෙනවද? ගැටෙනවද? අන්න ඒ ආකාරයෙන් ඉන්ද්රියන් ටික හසුරුවන ආකාරයයි ඉගෙන ගත්තෙ.

එතකොට භාවනාව හැටියට අපිට කරන්න තියෙන්නෙ මේ ටික තමයි. හැබැයි ඒක අපිට කර ගන්න බැරි වුනා කියන්නකො. මැරෙන මොහොතක් ආව කියන්නකො. ඇහැට රූපය දකිනකොට ඇලුනොත් මොකද වෙන්නෙ මා පුතා? ඒකට අනුව වැඩේ වෙනව. ඇහැට රූපය දකිනකොට ගැටුනොත්? ඒකට අනුව වැඩේ වෙනව. කනට සද්දය අහනකොට ඇලුනොත්? ඒකට අනුව ඊළඟ ජීවිතේ තීරණය වෙනව. කනට සද්දය අහනකොට ගැටුනොත්? ඒකට අනුව ඒ ජීවිතේ තීරණය වෙනව. ඒ වගේමයි නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රසය, කයට ස්පර්ශය (විශේෂයෙන්ම වේදනාව, අපි කියනවනෙ වේදනාවක් ගැන) සහ හිතට එන අරමුණු.

මේ ටික අපි හදාගෙන තිබුනේ නැතිනම්, එහෙනම් අපි දන්නවා ඊළඟට අපි කොහාටද යන්නෙ කියල. අපි දැනගෙනමයි යන්නෙ. ඒක මේ ජීවිතේ තුල අපි පුරුදු කරන දෙයක්. මේ ජීවිතේ තුල අපි හිතාමතාම පුරුදු කරන විදියක් ඒක.

"මේක මට ඕනෙ...මේක මට ඕනෙ...මේක මට එපා...මේක මට ඕනෙ...ඕක තියපන්කො...මේක නම් මට එපාමයි."

ඒ හැටියට අපිම තමයි මේව බෙදල, කිරල, මැනල, අපේ හිතට මේ කියන ආරෝපණය දීල තියෙන්නෙ. ඕක ඉගෙන ගන්න තියන කාලෙ, මැරෙනකං තමයි. ඉන් එහාට අපි ඇත්තටම දන්නෙ නෑ මේ වගේ දහමක් අපිට හම්බ වෙයිද? මොට්ටක්කිලි තියන තැනක ඉපදෙයිද? එහෙම කියන්න කවුරුවත්ම දන්නෙ නෑ.

ඊටත් එහා මනුස්ස චින්තනය තුල එක මොහොතකදි පින්වතුනි, අපිට ඕන නම් හිතන්න පුළුවන් නේද දෙවි කෙනෙක් හැටියට? මොකද කියන්නෙ තිරිසනෙක් හැටියට හිතන්න බැරිද? ඒත් පුළුවන්. දේවල්වලට ලෝභකම හදාගෙන ඒකටම ඇලිච්ච, ඒකම ඕන කියන (අපි ඕකට සාමාන්ය භාෂාවෙන් කියනව පෙරේතකම් කරනව කියල) ඒ විදියට හිතන්න බැරිද?

මේ එක හිතක්, එක ක්ෂණයක් තුලදී මේක වෙනස් වෙනව. එක තත්පරයක් තුලදි කරුණාවෙන්, මෛත්රියෙන් කතා කරන අපි හෝ ලෝකයා, ඊළඟ ක්ෂණයේදී යකා නැඟල (මල පැනල සාමාන්ය භාෂාවෙන් කියනව නම්) කෝපාවිෂ්ට වෙලා, නිරිසතෙක් වගේ වැඩ කරන්නත් පුළුවන්. මේ එක තත්පරෙන් වෙන්නෙ. එක තත්පරෙන් වෙන්නෙ. අපේ හිත නම්මගෙන

තියාගන්න ඕන, ඒ හැම වෙලාවකදීම ඒ දේවල්වලට ඇලෙන්නේ සහ ගැටෙන්නේ නැති හිතක් හදාගෙන තියා ගන්න.

මේක බෝධි පූජාවට කරන්න බැරි විත්තිය දැන් තේරෙනවනෙ. ඒක කරන්න බෑනෙ කාටවත්. වෙන කාටවත් කරන්නත් බෑ. අඩුම ගානෙ බුදු හාමුදුරුවන්ටත් බෑ. අප විසින් අපම කර ගන්න ඕන දෙයක්. මේ පුහුණුව කියන එක තමන්ගෙ ජීවිතේට පමුණුවාගෙන, මේක තමන් තුලින් අවබෝධ කරගත්තට පස්සේ එයාට ආයෙ ප්රශ්ණයක් නෑ, නිදාගත්තත් එකයි නැඟිටල හිටියත් එකයි. මොකද එයාට තේරෙනවා එයාට කරන්න පුළුවන් ප්රමාණය සහ එයාට යන්න පුළුවන් මට්ටම ගැන. එයා දන්න ප්රමාණය ගැන.

මේකෙ කතාවක් නෑ තාත්තේ, තමන්ට මේ දේ පුළුවන්, මේ දේ බැහැ කියන දේ නෙවෙයි මේ කතාව. තමන්ට තරහ යනවද? නැද්ද? අලෙනවද? නැද්ද? කියන එක හඳුනාගැනීම විතරයි මේක තුල තියන කතාව. ඕක පවත්වාගන්න අමාරුයි නම්, එතකොට ඒකට හේතුව වෙන්නේ අපි තවත් දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්.

උදාහරණයක් හැටියට භාවනාවට වාඩි වුනා කියන්නකො. ආනාපානෙ දැක්ක කියන්නකො. මම කැමතියි ආනාපානෙ බලාගෙන ඉන්න. හැබැයි ඒක වෙන්නෙ නෑ. ඊළඟ වතාවකදි තව මොකක් හරි අරමුණක් මතු වෙනවා. මට පවත්වාගන්න අමාරු වෙන්නේ සිහිය නෙවෙයි. මගේ උවමනාව. මගේ උවමනාව මොකද්ද? 'ආනාපානයම විතරක් බලනවා' කියන එක. ඔන්න ඕකයි අමාරු වෙන්නෙ.

නමුත් මට සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. සිහිය ස්වාභාවික විදියටම පැවතිලත් තියනවා. ඒක තමයි භාවනා කර කර ඉන්නකොට ආනාපානය පේනවා. ඊළඟ වතාවෙදි වේදනාව දැනෙනවා, ආනාපානය නෑ. මට එපා වෙනවා, මොකද ආනාපානය දැනෙන්නෙ නැති හින්ද. නමුත් සතිපට්ඨානය කියල කියන බුදු හාමුදුරුවෝ අපි ගාවට ඇවිල්ල තියනව, උන් වහන්සේ අපිට පෙන්නනව, වේදනාව තේරෙනව. මං මගෙ හිත හදාගෙන තිබ්බ නම්,

"ආනාපානය තිබිච්චාවයි, දැන් දැනෙන්නෙ මේ දේ නම්, මං ඒ දේත් එක්ක ඉන්නව"

කියලා ඔන්න ඕකටයි කියන්නෙ වර්තමාන මොහොත. අපි ඇත්තම කියනව නම් මේක තුල පැවතිල ඉන්නව. හැබැයි ඒ පැවතෙන ස්වභාවයට මනාප නෑ. ඒ කියන්නෙ සද්දයක් ඇහෙනව භාවනා කර කර ඉද්දී. මම ආනාපානෙ කර කර ඉන්නේ.

"මට මේක හරි යන්නෙ නෑ. මොකද මට ඕනෙ නෑ ඒක."

ඒ වුනාට ඒ වෙලාවෙදි මතු වෙන්න පුළුවන් දේ මතු වෙලා තියනව. සිහියට අල්ලන්න පුළුවන් දේ අල්ලල තියනව. මට කරන්න ඕන වෙන දෙයක්. බුදු හාමුදුරුවො කියන හැටියට සිහිය අල්ලපු දේ "හා" කියල භාර ගන්නව. ඕකට කියනව 'සාදර වෙනව' කියල. නමුත් අපි හැමදාම බලාපොරොත්තු වෙන ස්වභාවය තුල තියෙන්නෙ එකක් තුලම ඉන්න.

උදාහරණයක් හැටියට කන්න කැමති නම් ෆ්රයිඩ් රයිස්, ෆ්රයිඩ් රයිස්ම කන්න කැමතියි අපි හැමදාම. ඒ වුනාට කන්න බෑ. ටික දවසකට පස්සෙ හරි අපිට හිතෙනව වෙන මොනව හරි වෙනසක් කරන්න ඕනෙයි කියල. මේ හිතේ ස්වභාවය ඒක. ඒකයි මේක හිත අධ්යනය කිරීමක් කියල කියන්නෙ.

අපි ඉගෙන ගන්න බලන්නෙ මේ ලෝකෙ ගැන. බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවනෙ, "ලෝකයෙ අවසානයට යන්නත් බෑ, නොයත් බෑ" යි කියල මේක අවබෝධ කරන්න. ලෝකය කියල උන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ ශරීර කූඩුව අස්සෙ තමයි.

එතකොට අපිට මේ අහුවෙලා තියන සතිපට්ඨානය කියන එක තුල, එක එක ස්ථර තියනවා. මං පිළිගන්නවා කමටහන් හැටියට ස්වාමීන් වහන්සේලා ඔය සමසතළිස් කියල එහෙමත් ලොකුවට පොත් එහෙමත් ලියල තියනවා, මං පිළිගන්නවා. ඒව හරියටම හරි. හැබැයි ඒක තමයි සතිපට්ඨානයේ මුල. නමුත් සතිපට්ඨානයෙ ගැඹුරාර්ථයට යනකොට ඒකෙ තියනවා,

"පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති." කියල.

මේ එන හැම එකක්ම මූලිකව අපි ගන්නවා (හැම එකක්ම කියන්න කලින්, මූලිකව අපි ගන්නවා) මේක ආනාපානයක්, මේක අසුභයක්, මේක ධාතු මනසිකාරයක්, මේක මරණ සතියක්, මේක නවසීවථිකයක්, මේක වේදනානුපස්සනාවක්, චිත්තානුපස්සනාවක්, ධම්මානුපස්සනාවක්, ඔහොම ඔහොම කියල. එතකොට බුදු හාමුදුරුවො ඒ ඔක්කෝම කියල එක තැනක කියනවා, මේ හැම එකක්ම තියෙන්නෙ සිහිය පිහිටුවා ගන්න විතරයි.

ඒ කියන ස්ථරයට එනකොට, ඒ කියන මට්ටමට එනකොට, අර කියන ආනාපානය හෝ ධාතු මනසිකාරය, නවසීවථිකය, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන මේ ඔක්කෝම එකක් විතරයි. ඉන් මෙහා තමයි මේව අපි වෙනස් කරල දාන්නෙ.

ඒක හරියට බෑග් එකකට පොත් දාන්න කලියෙන්, මේවා කොටු රූල්, මේවා තනි රූල්, මේවා චිත්ර පොත්, පැන්සල්, පෑන්, තව මොනවද කවකටු පෙට්ටි, ඔය අනං මනං ඔක්කෝම ටික තියනව. නමුත් මේ ටික ඔක්කොම එකතු කරල අරකට එකට දැම්මට පස්සෙ 'පොත් බෑග් එක.' ඉන්ජින් එකක් විදියට ගලවල ගත්තොත් ඒ මාතෘකාව, ඕකෙ තියනවා නට් තියනවා, වොෂර් තියනවා, වීල් තියනවා, චේන් තියනවා, ඊළඟට ඔයිල් තියනවා, කෑලි තියනවා, අනං මනං ඔක්කෝම තියනව. ගලවල ගත්තට පස්සෙ මස් කඩේ වගේ. නමුත් මේ ටික ඔක්කෝම එකතු කරල ගත්තට පස්සෙ ඕකට කියනව 'ඉන්ජින් එක' කියල.

බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නේ අන්න ඒ වගේ ස්වභාවයක් ගැන. සතිපට්ඨානයෙ ගැඹුරාර්ථය තුල තියන කමටහන තමයි, 'මොකක්වත් නොකර ඉන්නවා' කියන එක. එතකොට මේක තුල තියන ගැඹුරාර්ථයේ, 'නොකර ඉන්නවා' කියන ඒකේ තේරුම තමා යම්කිසි ඕනෑම දෙයක් දැක්කට, ඇහුනට, දැනුනට, දැන ගත්තට, ඇලෙන්නෙත් නෑ, ගැටෙන්නෙත් නෑ, මුලා වෙන්නෙත් නෑ, ආශාව ඇති කර ගන්නෙත් නෑ. තමන් ඒ තමන්ගේ ස්වභාවය තුල ඉන්නව. හැබැයි ඒ දේ හඳුනගෙන.

එතකොට ජීවිතේ පවත්වන්නෙ ඒ දේ හින්ද තමයි. ජීවිතේ පවත්වනව කියල කියන්නෙ වර්තමානය සරි කරගන්න, වර්තමානය තුල රැඳිල ඉන්නෙ, ඒ සද්දෙ ඇහෙන හින්ද තමයි. නමුත් ඒකට ඇලිල නෙවෙයි. 'දැක්කොත් දැක්කා පමණයි'. ඔන්න ඕකයි මේක තුල තියන අවසානම තැන. ඒ කියන තැනට යන විදිහයි මේ සතිපට්ඨානය තුලින් මේ සකස් කරගෙන යන්නෙ.

එතකොට ඔය කියන දැක්කොත් දැක්කා පමණයි, ඇහුනොත් ඇහුනා පමණයි, දැනගත්තොත් දැන ගත්තා පමණයි, කියන මේක අපිට ඕන එක විතරක් නෙවෙයිනෙ දකින්නෙ. ඒක එක වෙලාවකට දකිනවා, දකිනවා, දකිනවා, කියන මේක විතරක් නෙවෙයිනෙ සිද්ධ වෙන්නෙ. නමුත් අපි හිත හදාගෙන තියනවා නම් දැක්කොත් දැක්කා, ඇහුනොත් ඇහුනා, දැනගත්තොත් දැන ගත්තා කියලා, ඕන එකක් දැකපුවාවයි, ඕන එකක් ඇහිච්චාවයි, ඕන එකක් දැනිච්චාවයි.

එහෙම වුනොත් විතරයි අපි එදත් නැත්තේ, හෙටත් නැත්තේ, ඇත්තම කියනව නම් මෙතන විතරයි. මේ හරියෙත් ගිලෙන්නත් ඕන නෑ අපිට. මෙතනත් නෑ ඇත්තම කිවුවොත්. ඒ හිත හරි වෙනස්. එයාට උවමනාවල් නැහැ. අරඇඳිලි නැහැ එයාට ක්රියාත්මක කරන්න.

දැන් මෙහෙම කිවුවහම තේරෙන්න පුළුවන් හාමුදුරුවනේ හරි වැඩේනෙ එතකොට ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද? කියල. නමුත් ජීවත් වෙන්න මෛත්රිය, කරුණාව, මුදිතාව එක්ක. බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරල

තියනව, ඒ අනුසාරයෙන් ජීවත් වෙන එක ලොකු සහනයක් කියල. මෛත් රියෙන්, කරුණාවෙන්, මුදිතාවෙන්, උපේක්ඛාවෙන්, කතාබහ කරනව, වැඩකටයුතු කරනව, හිතනව.

ලෝභයත් එක්ක ජීවත් වෙනකොට එහෙනම් කරන්නෙ කොහොමද? කියල කිවුවොත් එහෙම, දානය, ප්රියවචනය, අර්ථචරියාව, සමානාත්මතාවය. මේවගෙන් ලෝකයත් එක්ක සැරිසරන්නෙ. එහෙම වෙනකොට අපේ ජීවිතේ අර කියන විදිහේ සතිපට්ඨාන පූර්වගත වෙන්න පටන් ගන්නව. සතිපට්ඨානයට අනුසාර වෙච්ච හිතක් හැදෙන්න පටන් ගන්නව.

ඒ හිත හරි නිශ්චලයි. ඒ හිත ක්රියාත්මක වෙන වෙලාවෙදි, ක් රියාත්මක වෙන බව දැන ගන්නව. ක්රියාත්මක නොවෙන වෙලාවෙදී, ක් රියාත්මක නොවෙන බව දැන ගන්නව. ඔච්චරයි මේක තුල තියන රහස. ඔච්චරයි. ඔච්චරයි මේක තුල තියන එකම එක ක්රියාවලිය හෝ ක් රියාදාමය.

අපි එතකොට භාවනාව තුලින් හදාරන්නෙ අපේ හිත ක්රියාත්මක වෙන්නෙ මොන වෙලාවෙද? ක්රියාත්මක නොවෙන්නෙ මොන වෙලාවෙද? ඕක තමයි මේක තුල තියන ගැඹුරාර්ථය. ඊට කලියෙන් තමා අපි මේ ආනාපානයක් හොයලා හිත තැන්පත් කරගන්න පුළුවන්ද? එහෙම නැත්නම් හිත එක අරමුණක මොහොතක් තියාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? කියල ඉගෙනගන්නෙ. කොච්චර වෙලාවක්ද තියාගෙන ඉන්නෙ? කියල ඉගෙන ගන්නෙ.

එතකොටම තමයි, ඒ හරියෙ ඉඳලම තමයි, අපේ හිත පනින්න පටන් ගන්නෙ. ඒ පනින එකත් එක්කම තමා අපි ඉගෙන ගන්නෙ සතිපට්ඨානය කියන එකේ රහස, නැත්නම් රසය මොකද්ද කියල.

මේ හිත එක තැනක තියාගෙන ඉන්න බෑ. ඕක තමයි ඉගෙන ගන්න පළවෙනිම පාඩම භාවනා තුලදී. මේ හිත් දුවනවාමයි.

"දූරංගමං ඒකචරං අසරීරං ගුහාසයං"

කියල කියන බුදු බණ පදය අපි අපේ අත්දැකීමක් හැටියට විඳගන්න පටන් ගන්නව. අපේ අත්දැකීමක් හැටියට අපි දැන ගන්න, දැන ගන්න පටන්ගන්නව භාවනාව තුලදි. හැබැයි අපි ඒකට කැමති නැහැ. අන්න ඒකයි සිද්ධිය තියෙන්නෙ. නමුත් තේරිලා තියෙන්නෙ බුදු හාමුදුරුවොන්ගෙ බුදු නුවණට තේරිච්ච දේ. අපිට මේ තේරෙන්න පටන් අරන් තියෙන්නෙ.

'එක තැනක තියාගන්න බෑ හිත.'

ඉතින් මේක තමයි ඥාණය කියල කියන්නෙ. හැබැයි ඒක අපි බලාපොරොත්තු වෙන ඥාණය නෙවෙයි. ඕකයි මේක තුල තියන ප්රශ්ණය. අපි බලාපොරොත්තු වෙන ඥාණය තුල තියෙන්නෙ මොකද්ද?

"ආනාපානයෙන් පැයක් මම භාවනා කරන්නෙ පැයම තේරෙන්න ඉන්න ඕන."

මේ සතිපට්ඨානයේ උගන්වන ක්රමය තුල තියෙන්නේ, සිද්ධ වෙන දේ මොකද්ද? හොඳ හෝ වේවා, නරක හෝ වේවා, ඒ දේ සාදරයෙන් භාර ගන්න. එතකොට භාවනාවෙ වෙන්නෙ මොකද්ද? අපි ඇලෙන්නෙ මොනවටද? ගැටෙන්නෙ මොනවටද? කියල හඳුනාගෙන, ඊළඟ වතාවේදී ඒ දේවල්වලට මුහුණ පාන්න අපිව කිට්ටු වෙනකොට, අපේ හිතට මතක් කරල දෙනව චුට්ට චුට්ට,

"ඔය දේට ඊට කලින් නම් මම ඇලුන. ඊට කලින් නම් ඔය දේට මම ගැටුන."

ඒකයි ධර්මය පිළිසරණ කරගෙන යනවා කියල කියන්නෙ මට තේරෙන හැටියට. එහෙම වුනහම ඕක අහුවෙන තැන තමයි අර 'කමටහන් වාර්තාව' කියන එක. ආපස්සට මතක් කරන එක. මං මේ දේවල්වලට කොහොමද මුහුණ දුන්නෙ? මේ දේවල් එක්ක මම වැඩකටයුතු කලේ කොහොමද? ඒ දේවල්වලට මම දක්වපු ප්රතිචාරය මොකද්ද? කියලා මතක් කරන එකයි කමටහන් වාර්තාව කියල කිවුවෙ.

ඒ කමටහන් වාර්තාවෙන් එළියට ආපු ඒ මතකයත් එක්ක අපි ඊළඟ වතාවෙදි භාවනාවට යනකොට, අර වගේ සද්දයක් ඇහෙද්දි, ඊට කලින් ඇලුන නම්, හිත මතක් කරල දෙයි, "කලින් පාර ඒකට ඇලුන ඔයා." මේක අභ්යන්තර කතාවක් වෙන්න පුළුවන් මුලදී. කාරි නෑ වෙච්චාවයි. පස්සෙදි අපිට ඒක අයින් කරන්න වෙලාවක් එයි.

එතකොට භාවනාවෙන් ඇත්තටම අපි කරන්නේ හැමදේකටම සාදර වෙලා, මොහොතක් සාමයෙන් ඉන්න එක. ඒ තියන ඕනෑම දෙයක් එක්ක ඒකට "හා" ඒ කියන්නෙ, දාඩිය දැම්මා වුනත්, නින්ද ගියා වුනත්, නැඟිට්ට වුනා වුනත්, ආනාපානය දැනුනා වුනත්, නැතා වුනත්, වේදනාව දැනුනා වුනත්, වේදනාව ගියා වුනත්, හිතට මොනව හරි අරමුණු පහළ වුනා වුනත්, මේ තමයි අනිත්යය හරි මේ තමයි දුක හරි මොනවා හරි මතක් වුනා වුනත් කාරි නෑ. මට රහත්භාවය ලැබුනා කියල හිතුනා වුනත්, ඒත් කාරි නෑ.

ඒ හැම එකකටම තියෙන්න දීල, හැබැයි ඒ හැම එකක්ම ආපු විත්තිය, හිටපු විත්තිය, ගිය විත්තිය, තමන්ට දැනිච්ච ඒ කාරණාව එහෙම මොකක් හරි එකක් සනිටුහන් කරගෙන ඉන්න පුළුවන් නම්, අපි ඒ මොහොතෙ සාමයෙන් නේද? ඔච්චරයි මේක තුල ඉගෙන ගන්න තියෙන්නෙ.

ඔච්චරයි මේක තුල ඉගෙන ගන්න තියෙන්නෙ.

අන්න එයාට කියනව සතිපට්ඨානය වඩන කෙනා කියල. මේ කරල තියන දේවල් ටික ආපස්සට මතක් කරල බැලුවොත් එහෙම අර සූත්රයෙ තියන, කොහේ කොහේ කොහේ කොහේ හරි තැනවලට වැටෙයි. අපිට දැන් ඕනකම තියෙන්නේ, අපි ඉස්සෙල්ල සූත්රය ඉගෙනගෙන, කටපාඩම් කරගෙන, මේකෙ තියන එක, දෙක, තුන, හතර, ආදී වශයෙන් පේන ටිකට දාන්න ඕන. ඕකයි කරන්න බැරි.

හිත වැඩ කරන එක්තරා වැඩපිළිවෙලක් තියෙනව. ඒ වැඩපිළිවෙල හඳුනාගෙන ඒකට "හා" වුනා නම්, ආපස්සට මතක් කරල බලනකොට තේරෙනවා, ඉඳල තියෙන්නෙ සතිපට්ඨානයෙ තමයි. බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා උදාහරණයක් හැටියට ගත්තොත්,

ථිනමිද්ධය එනව නම් එන බව දැන ගන්න. මේ සතිපට්ඨානය. ථිනමිද්ධය තියනව නම්, නිදිමත තියනව නම්, තියන බව දැන ගන්න. මේකත් සතිපට්ඨානය. නිදිමත නැත්නම් නැති බවත් දැනගන්න. මේකත් සතිපට්ඨානය.

වේදනාව එනව නම් එන බව දැනගන්න. මේ සතිපට්ඨානය. වේදනාව තියනව නම් තියන බව දැන ගන්න. මේ සතිපට්ඨානය. වේදනාව නැත්නම් නැති බව දැන ගන්න. මේ සතිපට්ඨානය.

ආනාපානය දැනෙනව නම් දැනෙන බව දැනගන්න. මේ සතිපට්ඨානය. ආනාපානය දැනෙන්නෙ නැති නම්, නැති බව දැන ගන්න. මේකත් සතිපට්ඨානය.

ඉතින් ඔය කියන දේවල් ඕකකොම අපිට වෙනවනෙ. සිතිවිලි එනව නම්, එන බව දැනගන්න. සරාග සිතිවිලි, සදෝස සිතිවිලි, කියල තවදුරටත් කියනව කඩල කරල. අපි දැන ගන්න ඕන මට රාග සිතුවිල්ලක් එනව දැන්. මට රාග සිතුවිල්ලක් ආව. ඒකත් සතිපට්ඨානය. රාග සිතුවිල්ලක මම මේ හිත හිතා ඉන්නව. ද්වේශ සිතුවිල්ලක හිත හිතා ඉන්නව. ඒක මම දන්නව. ඒකත් සතිපට්ඨානය. හැබැයි ඉස්සෙල්ල තිබිච්ච රාග සිතුවිල්ල දැන් නම් නෑ. ඒ ඉන්නෙ සතිපට්ඨානයෙම තමයි.

හැබැයි මට ඕන සතිපට්ඨානය ඕක නෙවෙයි. අන්න ඒකයි සිද්ධිය.

මේ තියන හැම එකක්ම හඳුනාගෙන, ඒ දේ අනුමත කරලා, ඒ දේ බැහැර කරන්න කල්පනා කරන්නේ සිතන්නේ සැලසුම් කරන්නේ නැතුව, තියන දෙයත් එක්ක මේ මොහොතේ සාමයෙන් ඉන්න ඉගෙන ගන්න එකයි භාවනාව වෙන්නෙ. සතිපට්ඨානය වෙන්නෙ. අන්න එයාටයි කියන්නේ මොනවත් කරන්නෙ නැහැ, වෙන දේ බලාගෙන ඉන්නවා කියල.

අන්න එයාටයි මම කියන්නේ 'අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂකයා' කියල.

ඒ කෙනා පක්ෂපාතීත්වයක් දක්වන්නෙ නෑ කිසිම කිසි දේකට. හුදෙක් බලාගෙන ඉන්නව පමණයි. මුලින්ම අපිට කරන්න තියෙන්නේ ඒ දේට එන්න දෙන එක තමයි. තියෙන්න දෙන එක තමයි. මතු වෙන්නෙ වේදනාව නම්, "හා හොඳයි." මතු වෙන්නෙ සද්දෙ නම්, "හා ඒක හොඳයි." තව මොකක් හරි එකක් නම්, සිතුවිල්ලක් නම්, "හ්ම්..ආ..ඒකත් කමක් නෑ." එච්චරයි. මතුවෙන්නෙ නින්ද නම්, "හා..ඒත් කමක් නෑ."

ඕන කෙනෙකුට නින්ද යන්නෙ පළවෙනියෙන්ම. නින්ද ගැන ඉගෙන ගන්න වෙන්නෙ නින්ද යන වෙලාවටම තමයි. පොත් දාහක් කියෙව්වත් ඒක වෙන්නෙ කොහොමද කියල අපිට හඳුනාගන්න බෑ. රාගය කියන්නෙ මොකද්ද කියල තේරෙන්නෙ, රාගය දිහා බලාගෙන හිටියම තමයි. ඒක පළවෙනියෙන්ම එන්නෙ කොහාටද? මං නම් හොයන්නෙ ඕව තමයි. නින්ද යනව කිව්වහම කොහාටද නින්ද යන්නෙ පළවෙනියෙන්ම? අතද, කකුලද, බඩද, ඔළුවද, පපුවද ඇඟේ තියන කෑලිනෙ එව්ව. කොහේටද නින්ද යන්නෙ? කියල. මොකද්ද වෙන්නෙ? මොකක්ද මේක තුල තියන සංසිද්ධිය? කියල.

බුදු හාමුදුරුවො අපිට දේශනා කරන්නෙ ථිනමිද්ධය කියන දේට ආලෝක සංඥාව ඇති කරගන්න කියල. ආලෝක සංඥාව කියල කියන්නෙ ඒක ආලෝකමත් විදියට දකින්න කියලයි. අපි ඇත්තටම ඕකට ඉංග්රීසියෙන් කියනව drowsy කියල. වැහිල යනව වගේ අදහසක් තියෙන්නෙ මං හිතන්නෙ. එතකොට සාමාන්යයෙන් නින්දකදි වෙන්නෙ ඔක්කොම ටික නිකං blur වෙනව එක්කො. බොඳ වෙලා යනව නැත්නම් අඳුරු වෙලා යනව. මොකද කියන්නේ නින්ද යන්නෙ කොහාටද කියල බැලුව නම්? ඒ අඳුරුතාවයට වඩා හොඳ ආලෝකමත්භාවයක් ඒක.

පළවෙනියෙන්ම මං නිදාගන්නෙ කොහෙන්ද? කියල බැලුවොත්. අන්න එතනම තමයි නින්දෙන් ගොඩ යන්න තියන අවස්ථාව. හරියටම හරි බුදුහාමුදුරුවො කියල තියෙන සූත්රය. නිදිමතට ආලෝක සංඥාව භාවිතා කරන්න කියල කියල තියන එක හරියටම හරි. අපේ ඇත්තො මොකද කරන්නෙ? අහසෙ තරු ගණන් කරනව. එළි දිහා බලනව. වැරදි නැහැ ඉතින්. තේරෙන ආලෝක සංඥාව ඕකනෙ.

එතකොට මේ සතිපට්ඨානය කියල කියන්නෙ ඇත්තටම අපේ සාමාන්ය ජීවිතයෙන් බැහැර වෙච්ච එකක් නෙවෙයි. සාමාන්ය ජීවිතේමයි. වෙනසකට තියෙන්නෙ 'හඳුනා ගත්ත' සාමාන්ය ජීවිතේ. බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනව සම්පජන්යය පබ්බයෙ

"උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති" කියල.

වැසිකිලි කැසිකිලි කරද්දී පවා භාවනාවක් කරන්න පුළුවන් කියල කියනව. අපේ ඇත්තන්ට ඕක කිවුවනම් එහෙම මොකක් කියයිද කියන්නකො. "හාමුදුරුවනේ මොනවද මේ කියන්නෙ" කියල අහයි. නමුත් ඒක තමයි ඒ වෙලාව තුල කරන ක්රියාව. ඇයි අපිට බැරි ඔය කියන සිහියෙන් ඉන්න. අපි අපේ ශරීරයට කොයි තරම් නම් නිදහසක් දෙන වෙලාවක්ද? කොයි තරම් නම් අතහැරීමක් දෙන වෙලාවක්ද? කොයි තරම් සැහැල්ලුවක් දෙන වෙලාවක්ද? ඒ සැහැල්ලුව බුක්ති විඳින්න බැරිද අපිට? අන්න ඒ සැහැල්ලුව බුක්ති විඳින එකයි බුදු හාමුදුරුවො උගන්වන්නෙ, සැනසීමෙන්.

එතකොට අපි වචනයක් කතා කලා වුනත්, ඒ වචනය කතා කරන්නෙ විඳගෙන ඒ වචනයට. ඒ වචනය වින්දනය කරමින් කතා කරන්නෙ.

උදාහරණයක් හැටියට ඊයෙ මට මේ වැඩේ වුනේ. හරි තිබහක් තිබ්බ. පස්සේ අර හාමුරුවොත් කිවුව ගිලන්පස වගයක් තියනව. කෝප්පෙට දා ගත්ත. බීගෙන බීගෙන ගියා. උගුරු තුනක් විතර එක දිගට බිව්වා. පිපාසෙ සංසිඳෙනවා. නමුත් දැන ගත්ත මං මේකෙ රහ දැනගත්තෙ නැහැයි කියල. එහෙමම නැවැත්තුව වැඩේ. නවත්තල චුට්ට චුට්ට වැළඳුව ඊළඟට. එතකොටයි මේකෙ රස දැනගෙන, ඒ රසත් එක්කම යන විදිහ ඊළඟට හොයා ගත්ත. නැත්නම් ඕනකම තියෙන්නෙ අර ගුඩු ගුඩුස් ගාල මේක ඔහේ ගිලල දාන්න.

ඉතින් අන්න ඒ වගේ අපිට බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නේ හැම මොහොතක්ම සිහියෙන් ඉන්න තමයි.

"පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා" කියල කියනව, මට හරියටම මතකයි මෙන්න මෙහෙම ගාථාවක් තියනව, මේක ඇවිල්ලා 'පරිනිබ්බාන' සූත් රයෙ තියෙන්නෙ.

"පරිපක්ඛෝ වයෝමයිහං
පරිත්තං මම ජීවිතං
පහායංවෝගමිස්දාම
කතංමේ සරණ මත්තනෝ"

බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනව,

"දැන් මම වයසට ගිහිල්ල තියෙන්නෙ. ජීවිතේ සැදෑ සමයට ඇවිල්ලයි තියෙන්නෙ. අවසාන කාලෙට කිට්ටු වෙලා තියෙන්නෙ.

"පරිත්තං මම ජීවිතං පහායංවෝ ගමිස්දාම" යන්න කිට්ටුයි දැන්.

"කතංමේ සරණ මත්තනෝ" මොකද්ද මට තියන සරණ? පිළිසරණ, මට තියන පිහිට මොකද්ද? කියල කියනව.

උන් වහන්සේගේ උත්තරේ වෙන්නේ, සිල් සමාදන් වෙලා, ඒ ආරක්ෂා කරගන්න සීලයත්, තමන්ට තියන සිහියත් තමයි කියල. එච්චරයි. වෙන දෙයක් නෑ, වෙන බලවේග නෑ මේක තුල අපිව ආරක්ෂා කරන්න. අපේ සිහියම තමා.

අපිට සිහිය තියනව නම්, අපි මේ කරන කතාව අපි රස විඳගෙන කරාවි. කන දේ රස විඳගෙන කාවි. සාමාන්ය ලෝකයා උගන්වන දෙයක් තියනවනෙ ගොඩක් වෙලාවට රස විඳින්න හොඳ නෑ, ඒ රසයට තණ්හාව හදා ගන්නව, අරකයි මේකයි කියල. බුදු හාමුදුරුවන්ගෙ ඒ දේශනාවෙ එහෙම එකක් නෑ. ඒව මේ අළුතෙන් හදාගත්ත කතා.

අපිට කියන්නෙ මේ ලෝකෙ තුල ජීවත් වෙන්න කියල. හීන ලෝකෙක නෙවෙයි, මේ ලෝකෙ අඩිය තියල ජීවත් වෙන්නයි උගන්වන්නෙ. මේ ලෝකෙ තුල සජීවී වෙන්නයි කියල දෙන්නෙ. ඒ සජීවී වීම තුල අර අපි ඉස්සෙල්ල කතා කරපු, 'දැක්කොත් දැක්කා පමණයි' කියන ඒ ධර්මතාවය ක්රියාත්මකයි. ඒ සජීවී වීම තුල, 'ඇහුනොත් ඇහුනා පමණයි' කියන ධර්මතාවය ක්රියාත්මකයි. 'දැනුනොත් දැන ගත්තා පමණයි' කියන එක ක්රියාත්මකයි.

මොකද මේ දේ දැන ගත්තට පස්සෙ ඊළඟට එන්නෙ, අර දැනගෙන තිබිච්ච දේට වඩා වෙනත් එකක් වෙන්න පුළුවන්නෙ. අපි හිත හදාගන්න ඕන මේ ක්ෂණයෙන් මේක, "තත්ථ තත්ථ විපස්සති" කියල කියනව, මේ එන දේ මේ මොහොතේම අතහරින්න, විදර්ශණාවට ලක් කරන්න, බැහැර කරල දාන්න, අපි අපේ හිතේ මනාපය හදා ගන්න ඕන. ඒක නැති වුනාම තමයි අපිට හිතෙන්නේ මේක ඒකාකාර විදියට පවත්වන්න අමාරුයිනෙ කියල.

පවත්වන දෙයක් තියනව ඒ සිහිය. පවත්වන්නෙ සිහිය. ඒ සිහියයි අපේ සතුටට අපේ නිවනට සැනසීමට අරගෙන යන්නෙ. ඒක හරීම සරල වගේම පුදුමාකාර ගාම්භීරයි, ගැඹුරුයි. ඒ දෙකම තියනව.

හැබැයි බැරි නෑ මේක කරන්න. අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නෙ, සක්මන් කරල, ගලක් ඇනෙන එක වින්දනය කරලයි මේක හදාරන්න. නින්ද යන එක වින්දනය කරලයි මේක හදාරන්නෙ. සිතුවිල්ලට හිත යන එක වින්දනය කරලයි, ඒක දිහා බලාගෙන ඉඳලයි මේක ඉගෙන ගන්නෙ.

හැබැයි ඒ කාලෙ ඉඳල මං කියනව වගේ, කෝප්පයක් බිම තියන එක ඉගෙන ගෙනයි මේක හදාරන්නෙ. වතුර උගුරක් බොනකොට ඒ වතුර වලින්, මේ කටේ රස්නෙ හරි, සීතල හරි, වෙන එක ඒකත් එක්ක ජීවත් වෙලයි අපි මේක හදාරන්නෙ. වස් කාලෙ තුලදී ඒ ඇත්තෝ කරල තියෙන්නෙ ඔය වගේ

එක task එකක් අරගෙන එක කොටසක් අරගෙන, උන් වහන්සේලා ඒ දේ පුරුදු කරන්න ඇති. අළුත් අළුත් කමටහන් ගන්න ගියේ නැහැ එක දෙයක් විතරයි.

සරල උදාහරණයක් කියන්නම්. එක හාමුදුරු කෙනෙක්ට බුදුරජාණන් වහන්සේ දුන්න කමටහන වුනේ රෙද්දක් අරන් පිහදාන්න කියල. අද කාලෙ කෙනෙක්ට ඔහොම එකක් කිවුව නම් මොනව වෙයිද කියන්නකො. "බුදු හාමුදුරුවො ඕක ත්රිපිටකයෙ නෑනෙ" කියයි. "සතිපට්ඨානයෙත් නෑ" කියයි. බුදු හාමුදුරුවො දුන්නෙ එතකොට සතිපට්ඨානයෙ තියෙන එකක්යැ. නමුත් ඒක තමයි අරමුණ. ඒ තුලින් තමයි එයා අනිත් දේවල් ටික ඉගෙන ගත්තෙ.

එතකොට ඒ වගේ, ඔය ඇත්තො කරන මොනව හරි කමක් නෑ ක්රියාවලියකට, එක දේකට හිත දා ගන්න. වතුර බොන එක නම්, වතුර බොන එකට දාගන්න. කෑම කන එක නම්, කෑම කන එකට දාගන්න. ඇඳුම අඳින එකට නම්, ෂර්ට් එක අඳින එකට දාගන්න. ඒ වෙලාවෙ විතරක් සිහියෙන් ඉන්න. කතා කරන එක නම්, කතා කරන වචනවලට සිහියෙන් ඉන්න. ඇවිදින එක නම්, ඇවිදින එකට සිහියෙන් ඉන්න.

මේ ඔක්කොම එකට කරන්න නෙවෙයි මේ උගන්වන්නෙ. එකක් අල්ලගන්නව. ඒ එක පුරුදු කරනව තමන්ට තේරෙන තාක්කල්. දැන්නම් මට මේක හිතුවා හෝ නැතුවා, අනිවාර්යයෙන්ම මං මේක සිහියෙන්මයි කරන්නේ කියල දැනෙන තේරෙන තාක්කල්ම ඒක කරනව. අන්න ඒකටයි පුහුණුව කියල කියන්නෙ.

එහෙම සිද්ධ කරන පුහුණුවක් අපෙන් බැහැර වෙන්නෙ නෑ කොහොමටවත්. ඒක අයින් කරන්න බෑ කාටවත්.

බස් එකක ගහල තිබ්බා 'ආදරේට බ්රේක් නෑ ජීවිතේට රිවස් නෑ' කියල.

ආදරේට බ්රේක් තියෙන්නත් පුළුවන් ජීවිතේට රිවස් තියෙන්නත් පුළුවන්. මොකද අංගුලිමාල කියල කියන්නෙ ජීවිතේ රිවස් කරපු කෙනෙක්. පටාචාරාව වගේ අය කියල කියන්නෙ ජීවිතේ රිවස් කරගත්ත කට්ටිය.

හැබැයි නිවනට රිවස් නෑ. එහෙම එකක් තියනව. ඒ නිවී සැනසීම කියන එක අපි තේරුම් ගත්තට පස්සෙ ආපහු ආපස්සට යන්න බෑ. ඒකයි සෝතාපන්න වෙච්ච කෙනා ආයෙ සංසාරෙට වැටෙන්නෙ නැත්තෙ. එයාට ආපහු මේ ලෝකෙට එන්න ඕන නැහැ ඇත්තටම කියනව නම්. එයා දන්නව දුක හදාගන්නා වූ මට්ටම, ප්රමාණය කොච්චරක්ද කියල. ඒ මට්ටම දන්න හින්ද ආයෙ ඒකට අතගහන්න යන්නෙ නෑ. ඒ තුල නිවී සැනසීම ළඟා කරගන්නව.

අමාරු නෑ නමුත් ගාම්භීරයි.

අපි උත්සාහ කරමු කරන්න. අමාරු දෙයක් නෙවෙයි. ගලක් ඇනෙන එක අධ්යනය කරන එකයි කරන්නෙ. අඩිය බිම තියනකොට, ඒක තමන්ට තේරෙන විදිහ බලාගෙන ඉන්න එකයි කරන්නෙ. මුලින්ම කරන්නෙ ඕක judgment ටික කරනවනෙ. හොඳ හෝ නරක, සීතල, උණුසුම ආදී වශයෙන් අපිට හිතන්න ඕනනෙ. මේක වෙනම review එකක් ලියන්න ඕනනෙ. මේකට වෙනම කතන්දරයක් හදන්න ඕනනෙ.

ඒ හැම එකකින්ම හම්බ වෙන්නෙ, අපේ අභ්යන්තරය තුල තියන හැබෑ කෙනාගේ ලක්ෂණය මේකයි කියන එක. සාංසාරික 'තණ්හාව' කියන වඩුවාව මොන මොන ආයුධවලින්ද සන්නද්ධ කරල තියෙන්නේ? කියන එකයි ඒකෙන් එළියට එන්නෙ. ඕක එළියට එන්නෙ කමටහන් වාර්තාවෙන්. ආපස්සට මතක් කරන එකෙන් තමයි. ඒකයි මේක එච්චරටම වැදගත් වෙන්නෙ.

ඉතින් මම හිතනවා අද දවස ඔය ඇත්තන්ට ඔය කියන කාරණාව යම්තාක් දුරට හරි උරුම කරන්න, මේ ලැබිල තියන වටපිටාව බොහොම ප් රයෝජනවත් කියල. එය එසේම වේවා. ඉතින් අද සවස තුලදී ඔය ඇත්තන්ගෙ භාවනා කටයුතු කරගෙන යන්න ඕන. ඒ වගේම නොදන්න කාරණාවක් තිබ්බොත් අපි ඒක සාකච්ඡාවට ලක් කරමු. එතකං මේ අවවාදයන් ටික ඔය ඇත්තන්ගෙ මතකයේ බොහෝ කාලයක් යහපත පිණිසම මතකයේ තියේවා කියල මම බලාපොරොත්තු වෙනව.

තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි